

## Gisela Wroblewski

Ärztlich gepr. Gesundheitsberaterin GGB  
Brunnenweg 1a, D-24232 Dobersdorf/OT Lilienthal  
04303 928250 (tel)  
04303 928230 (fax)  
info@gesundheitsberatung-gw.de

Ernährungsberatung  
Haut & Haar-Beratung  
Kneipp-Beratung  
Fastenbegleitung  
und Vorträge



# TOPINAMBUR-KUR MIT FRISCHEN KNOLLEN

**Bei Magen-Darm-Problemen** kann es hilfreich sein,

- vor jeder Mahlzeit
- eine frische, ungeschälte Topinambur-Knolle zu essen, bei Empfindlichkeit mit Fenchel oder Kümmel
- Die Anwendungsdauer beträgt 2 bis 4 Wochen.

**INFO:** Bei Topinambur kann Wirkung auch Nebenwirkung bedeuten, was für die meisten Heilpflanzen gilt, die den Magen-Darm-Trakt beeinflussen. So treten bei Menschen, deren Darm sensibel reagiert, Blähungen auf beim Verzehr von Topinamburknollen, und in wenigen Fällen auch Bauchkrämpfe.

Das ist dann aber kein Symptom einer Erkrankung, sondern zeigt, dass der Stoffwechsel aktiv wird, und das kann anfangs „zu viel des Guten“ sein. In diesem Fall den Verzehr etwas reduzieren.

Als Faustregel gelten zu Beginn 50 bis 100 Gramm frische Knollen pro Tag. Eventuelle Nebenwirkungen gehen indessen bald vorüber: Der Körper gewöhnt sich schnell an die neue Nahrung und den „Inulinkick“.

Bei einer Fructoseunverträglichkeit sollte vorsichtig getestet werden, wie gut die Topinamburknollen vertragen werden - mit 30g beginnen. Menschen mit Fructoseintoleranz sollten darauf verzichten.

### Fazit

Topinambur ist eine wertvolle Nahrungsquelle, die sich im Rahmen einer vollwertigen Ernährung ohne Abstriche empfehlen lässt. Regelmäßiger Verzehr der Knollen unterstützt die Gesundheit der Darmfunktionen und des Blutkreislaufs. Das Inulin macht Topinambur zu einer validen Heilknolle für die Magen-Darm-Gesundheit. (Dr. Utz Anhalt) <https://www.heilpraxisnet.de/heilpflanzen/topinambur/>

### Topinambur-Blüten-Tee aus der frischen Blüte - gibt es auch getr. zu kaufen

- 4 frische Topinambur-Blüten mit etwa einem halben Liter Wasser aufkochen und über Nacht ziehen lassen
- Am nächsten Morgen den Tee durchs Sieb geben und trinken
- 2 Wochen über den Tag verteilt, begleitend zur Kur mit der frischen Knolle. Der Tee ist auch hilfreich z. B. bei Erschöpfung und nervöser Unruhe.

---

#### Gisela Wroblewski

Brunnenweg 1a,  
24232 Dobersdorf

04303 928250 tel  
04303 928230 fax

IBAN DE42210909001828517600  
BIC GENODEF1P11, PSD-Bank Kiel

2619800695

info@gesundheitsberatung-gw.de  
www.gesundheitsberatung-gw.de

**ANSCHRIFT**

**TELEKONTAKTE**

**BANKVERBINDUNG**

**STEUERNR.**

**E-MAIL, INTERNET**